

Чому компресія важлива для лікування й профілактики венозної виразки кінцівок

➤ Що таке венозна виразка?

Венозна трофічна виразка на нижніх кінцівках — це деформація шкірного покриву, що виникає внаслідок порушення кровообігу у венах.

➤ Як вона виглядає?

Виразка зазвичай розвивається на гомілці. Викликає біль, свербіж і набряк ураженої ноги. Шкіра навколо виразки часто стає знебарвленою й ущільненою.

➤ Що викликає венозну виразку?

Причинами виникнення венозних виразок можуть бути варикозне розширення вен, порушення роботи клапанів вен під шкірою або тромбоз глибоких вен (ТГВ). Тобто венозною вона називається просто через те, що спричинена проблемами у венах.

Венозна виразка є найпоширенішим типом виразки нижніх кінцівок, на яку припадає близько 60–80 % усіх випадків захворювання. Іноді виразка з'являється на ділянці варикозної екземи або як наслідок незначної травми.

➤ Навіщо потрібна компресія при венозних виразках?

Якщо у вас раніше була венозна виразка ноги або є ризик її розвитку, лікар може порекомендувати використовувати компресійний трикотаж — іноді це можуть бути спеціальні бинти, іноді панчохи, гольфи або пов'язки на липучках. Компресійна продукція розроблена спеціально для того, щоб створювати тиск на гомілки, таким чином сприяючи нормалізації кровотоку та зменшуючи неприємні відчуття й набряки. Зазвичай більший ступінь стиснення припадає на щиколотку, а менший — на верхню частину ноги. Це допомагає проганяти венозну кров до серця.

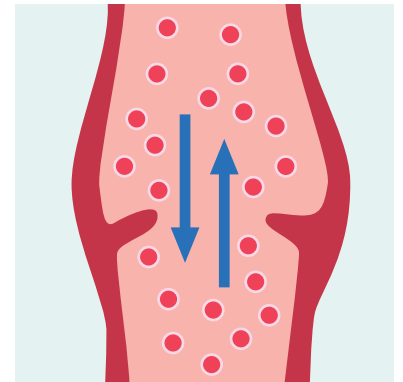
Існує чимало досліджень і наукових доказів на підтвердження того, що компресія ефективна, особливо при венозних захворюваннях нижніх кінцівок. Саме з венозного кровотоку розпочинається більшість захворювань ніг, тому так корисно підтримувати ефективне функціонування вен.

➤ Як використовувати компресійну продукцію?

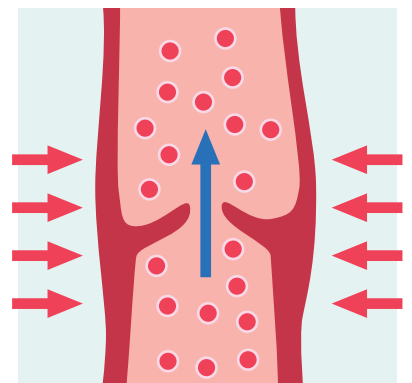
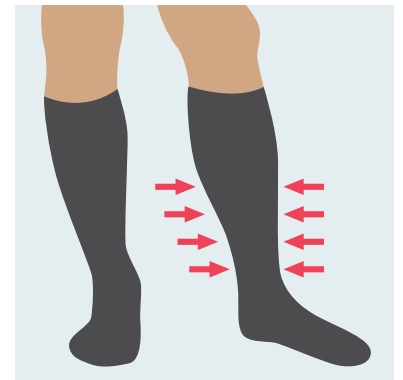
Компресійні гольфи та панчохи бувають різними за розміром, довжиною та кольором. У них також може бути різний ступінь стиснення. Щоб визначити розмір панчіх, потрібно спершу заміряти ноги. Медичний працівник перевірить правильність посадки панчіх і пропише правильний ступінь компресії.

Він також допоможе підібрати такі панчохи, які будуть правильно сидіти та в яких ви зможете нормально рухатись. Існують різні аксесуари, які можна придбати або які може прописати лікар, щоб легше було надягати та знімати панчохи.

Порушення роботи венозного клапана спричиняють проблеми з регулюванням напрямку кровотоку



Компресійні панчохи стимулюють кровоток угору, до серця



Компресійні бинти

Якщо вам прописали компресійні панчохи або інші вироби у зв'язку із захворюванням, яке впливає на кровообіг, можливо, вам доведеться носити їх протягом декількох років, а в деяких випадках — протягом усього життя. Спочатку носіння компресійного трикотажу може викликати дискомфорт через те, що в ньому жарко й тісно. У цьому разі в пригоді стануть звичайні знеболювальні засоби, які ви приймаєте проти головного болю, але якщо вони не допоможуть, зверніться до свого лікаря. Коли набряк спадає, носити компресійний трикотаж комфортніше. Як показують дослідження, переваги компресії набагато перевищують дискомфорт від носіння компресійних виробів.

На початку компресійного лікування іноді використовують спеціальні бинти. Якщо вам прописали компресійні бинти, їх часто накладає медичний працівник, але ви можете накладати їх самі (або особа, яка за вами доглядає).



Що потрібно пам'ятати при носінні компресійних панчіх

- ✓ Проконсультуйтеся з лікарем щодо частоти й тривалості носіння
- ✓ Обов'язково розкладьте панчохи на тілі, щоб вони щільно прилягали до шкіри
- ✗ Пильнуйте, щоб компресійні панчохи не збирались у складки
- ✗ Не підвертайте й не підкочуйте верхній край, тому що так панчохи прилягатимуть занадто щільно та можуть спричинити проблеми з кровообігом
- ✗ Не відріжайте на панчохах секції пальців ніг, бо це знизить ефективність компресії

Ви можете зіткнутися з деякими поширеними проблемами, які виникають під час використання компресійного трикотажу. Зокрема, вироби можуть сповзати і збиратися в складки на згині щиколотки, тому що вони зміщуються на носі, коли ви рухаєтесь протягом дня. Під час використання таких виробів може з'явитися подразнення або пошкодження шкіри. Якщо у вас виникли запитання, зверніться до лікаря.

Компресійний трикотаж має бути тугим, але не занадто! Поколювання або оніміння стоп або пальців ніг, а також набряки, побіління або посиніння пальців є ознаками того, що виріб затягнутий занадто туго — у такому випадку якомога швидше зніміть його та зверніться до лікаря.

Корисні посилання

www.nhs.uk/conditions/leg-ulcer

www.legsmatter.org

www.vascularsociety.org.uk/patients/conditions

Сайт Національної служби охорони здоров'я (NHS) — Як довго носити компресійні панчохи після операції?

Сайт Національної служби охорони здоров'я (NHS) — Як довго носити компресійні панчохи для покращення кровообігу?

Заміри ноги має проводити медичний працівник.

Ознайомтеся з інформацією постачальника щодо того, як правильно надягати та доглядати за конкретним типом компресійного трикотажного виробу.

Як компресія працює для тих, хто нею користується?

Ось декілька відгуків від пацієнтів, які використовували компресію:



Я знаю, що компресія має величезний ефект для усунення набряків і пов'язаних з ними проблем. Мені подобається компресія, бо я знаю, що вона корисна.



Компресія відчувається не так вже й погано, як я раніше боялася, і вона мені дуже допомогла!



Шкода, що я не знав про компресійну білизну кілька років тому, коли в мене тільки виникла виразка. Скільки болю і страждань можна було б уникнути.



Для отримання докладнішої інформації скануйте цей QR-код або перейдіть на сайт nationalwoundcarestrategy.net/nwmsp-publications-and-resources



National Wound Care Strategy Programme

Citylabs 1.0, Nelson Street,
Manchester M13 9NQ

nationalwoundcarestrategy.net



Програма діє на замовлення Національної служби охорони здоров'я Англії (NHS England) та організації NHS Improvement.

© Національна програма стратегії лікування ран (NWCSPP), 2023 р.

Копіювання цього матеріалу дозволяється для некомерційних цілей. У разі копіювання для будь-яких інших цілей потрібен дозвіл видавництва.